

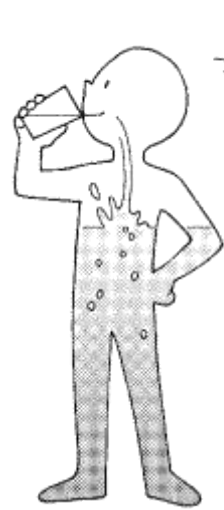
令和5年(2023年)



7月の食育だより

吹田市立古江台中学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけましょう。夏休みももうすぐです。家で過ごす時間も増える中で、自分で飲み物を選んで飲む機会も増えます。場面に応じた飲み物を選んでいきましょう。



こまめに水分を補給しよう

わたしたちの体の約60%は水分です。体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのまますすむと、熱中症などを引き起こします。『のどが乾いた』と感じた時は、すでに脱水の黄色信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。

水分補給に適した飲み物



普段の時は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分を補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

カフェイン入りの飲み物に注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



冷たい飲み物・アイスクリームの摂り過ぎに注意しましょう

含まれる砂糖の量

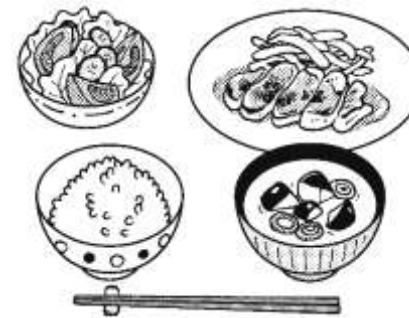
※商品によって違いはあります

炭酸飲料	果実飲料	アイスクリーム	氷菓
			
1本あたり 約54g	1本あたり 約51g	1個あたり 約19g	1個あたり 約17g

暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとる機会が増えます。しかし炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームや氷菓などには糖分が多く含まれていて、摂り過ぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。糖分を摂り過ぎないように、摂る時間を決めて、量や回数に気を付けましょう。

夏を元気に乗り切るために 1日3食をしっかり食べよう

バランスよく食べて



夏ばて防止

私たちは、飲みものだけではなく、食事からも水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分を補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。

暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。

★7月の給食の注文について★

1学期は**7月19日（水）**まで給食があります。

後半分の7月18・19日の給食は、7月5日（水）まで受け付けています。
注文したい人は忘れないようにしましょう！

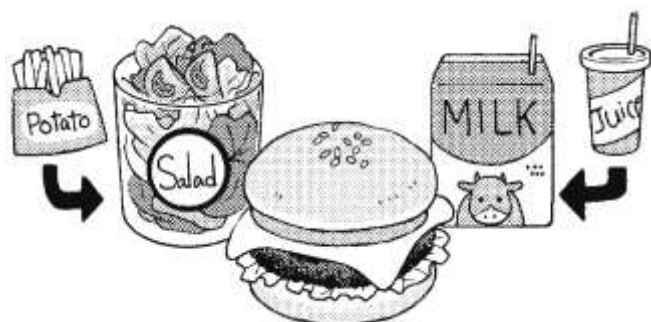
7月7日（金）は「七夕」メニュー

七夕の始まりは、7月7日の夜に天の川を渡って、年に一度だけ会うことを許されたけんぎゅう ひこぼし牽牛（彦星）としよくじよ おりひめ織女（織姫）の中国の伝説といわれています。

この日は、願い事を書いた五色の短冊などを笹竹に飾りつけたり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食ではそうめんに見立てて、中華麺を使用した冷麺・星形コロッケが出ます。冷麺には星形のかまぼこも入っているので、星がいっぱいの給食です。願いをこめて、しっかり食べましょう！



ファストフードを 栄養バランスのよい食事に



ファストフードは、手軽に食事ができて便利ですが、組み合わせによっては脂質や塩分、糖分の摂り過ぎになります。フライドポテトなどの揚げ物をサラダに変更したり、ジュースを牛乳やお茶に変更したりすると、栄養バランスのよい食事に近づけることができます。

★8・9月の給食の注文について★

8月の給食の申し込み締め切りは、

マークシート 7月18日（火）

インターネット 7月20日（木）

※ただしインターネットでの追加注文は8月5日（土）まで受け付けています。



9月の給食の申し込み締め切りは、

マークシート 7月18日（火）

インターネット 8月20日（日）

申し込みを忘れないように気を付けてくださいね！！

※マークシートの締め切りは8・9月分ともに7月18日（火）までですが、万が一出し忘れた場合は、7月中に栄養教諭の尾関おぜきまで相談しにきてください。

夏のお弁当はいただきやすく心配ですね。
給食は配膳室で食べる直前まで温度管理をして安全に提供しています。
暑い夏はぜひ中学校給食をご利用ください。



2学期の給食は8月28日（月）から始まります！



7月第3日曜日は
海の日



夏休み中も
**早起き
早寝
朝ごはん**